

Kieliklubi-opas

*Opas kielen oppimisen ja
kotoutumisen tueksi*





eduJyväskylä®



jamk

GRADIA

Kieliklubi-oppaan on tuottanut EduJyväskylä, yhteistyössä Jyväskylän ammatti-korkeakoulun OVE-harjoittelu-projektin, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradian ja Keski-Suomen hyvinvointialueen kanssa (2025).

Oppaan on taittanut Hanna Salomäki (2026).

Opas on vapaasti käytettävissä, sitä saa tulostaa ja jakaa eteenpäin. Kaupallinen käyttö ei ole sallittua. Jos jaat aineistoa tai muokkaat sitä, niin mainitsethan ystävällisesti alkuperäisen tuotoksen.

Tuottajina toivomme, että opas lähtee aktiiviseen käyttöön.

Kannen kuva: Hannah Busing (Unsplash).



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Sisältö

Kieliklubi-opas.....	4
Teemat ja materiaalin hyödyntäminen.....	5
Oppaasta löytyvät valmiit teemat	5
Kieliklubin käytännön järjestelyt.....	6
Vetäjänä toimiminen	7
Tukikielen ja eleiden hyödyntäminen	7
Tarjoilut osana tapaamista.....	7
Turvallinen tila	8
Selkokielen käyttäminen.....	8
Alustajien kutsuminen mukaan.....	8
Yleisiä alustuksen jälkeisiä kysymyksiä, joita voi käyttää keskustelun tukena.....	9
Muita vinkkejä tapaamisiin.....	9
 Teemat.....	 10
Vapaa-aika	10
Sää ja vuodenajat.....	14
Liikunta ja hyvinvointi.....	18
Terveys ja sairastuminen.....	22
Ravinto ja ruoka	26
Suomalainen kulttuuri	30
Tunteet.....	34
Työkulttuuri ja vuorovaikutus.....	38
Tapaturmat ja kipu	42
Juhlapyhät ja erityiset päivät.....	47

Kieliklubi-opas

Tämä opas on luotu tukemaan Kieliklubien suunnittelua, vetämistä ja kehittämistä. Tavoitteena on tarjota selkeät ja käytännönläheiset ohjeet, joiden avulla kieliklubi-toimintaa voidaan järjestää helposti ja onnistuneesti eri paikkakunnilla ja eri toimijoiden kesken.

Kuka voi hyödyntää opasta? Kuka vain! Opasta voi hyödyntää jokainen, joka haluaa tukea vieraskielisiä viihtymään Suomessa ja kehittämään kielitaitoaan. Voit olla työpaikan, järjestön, oppilaitoksen, kaupungin tai kunnan edustaja tai vaikka ihan vain kansalainen, joka haluaa käynnistää kokeilun Kieliklubista naapureidensa tai lähikyläyhteisön kanssa. Vinkkaa oppaasta myös tutuille!

Oppaan tarkoituksena on ennen kaikkea edistää suomen kielen oppimista arjen vuorovaikutuksessa. Kieliklubi tarjoaa paikan, jossa kieltä harjoitellaan rennosti, käytännöllisten teemojen äärellä ja yhdessä muiden kanssa. Kielen oppiminen tapahtuu keskustellen ja jakamalla kokemuksia – ei muodollisen opetuksen kautta.

Samalla opas tukee kotoutumista ja yhteisöllisyyttä. Kieliklubin kautta luodaan mahdollisuuksia tutustua paikallisiin ihmisiin, kulttuuriin ja elinympäristöön. Klubi-toiminta auttaa rakentamaan luontevia siltoja maahan muuttaneiden ja paikallisten välille, mikä vahvistaa osallisuuden tunnetta ja yhteisön yhteenkuuluvuutta.

Opas rohkaisee myös yhteistyöhön eri toimijoiden välillä – kuten kuntien, järjestöjen, oppilaitosten ja vapaaehtoisten. Toimintaa voidaan toteuttaa yhdessä ja vastuuta jakamalla, jolloin klubien järjestäminen on kevyempää ja pitkäjänteisempää.

Oppaan tarkoitus on

- madaltaa kynnystä ryhtyä kieliklubin vetäjäksi - sinulla ei tarvitse olla taustaa kielen opetuksesta.
- tarjota valmiita käytännön ohjeita ja materiaaleja,
- tukea yhteisöllistä ja turvallista ilmapiiriä,
- auttaa vieraskielisiä suomen kielen oppimisessa,
- ja auttaa luomaan mielekkäitä kohtaamisia eri kieli- ja kulttuuritaustaisten ihmisten välille.

Teemat ja materiaalin hyödyntäminen

Oppaaseen on luotu valmiit teemat, joita voi käyttää ensimmäisten tapaamisten tukena. Jokaiseen teemaan sisältyy keskustelua tukevia kysymyksiä, lauseen alkuja sekä sanastoa. Joissain teemoissa on mukana myös pieni ”Suomi-info”, joka myös tukee keskustelua ja ajatusten vaihtoa.

Yhden tapaamisen kesto, yhden teeman äärellä voi olla noin 60 min, sisältäen alussa kuulumisten vaihdot ja loppuvaiheen koonnit tai tiedottamisen seuraavasta tapaamisesta.

Oppaasta löytyvät valmiit teemat

- Vapaa-aika
- Sää ja vuodenajat
- Liikunta ja hyvinvointi
- Terveys ja sairastuminen
- Ravinto ja ruoka
- Suomalainen kulttuuri
- Tunteet
- Työkulttuuri ja vuorovaikutus
- Tapaturmat ja kipu
- Juhlapyhät ja erityiset päivät

Teemat voi periaatteessa vetää missä järjestyksessä tahansa, mutta oppaassa on järjestyksessä pyritty huomioimaan se, millaisia teemoja on helpompi keskustella alkuvaiheessa. Hieman haastavimmat, kuten tunteet, on jätetty loppupuolelle. Näin luottamus ehtii rakentua ryhmässä tapaamisten myötä ja haastavampiakin aiheita on ehkä helpompi käsitellä myöhemmin.

Jokaisen teeman kohdalla on kaksi samantyylistä sivua, joissa on täysin sama sisältö muutoin, mutta toinen on pelkästään suomen kielellä ja toisella sivulla on lisäksi englanti tukikielenä. Tulosteen voi siis ottaa osallistujille joko pelkästään suomenkielisenä tai molempina versioina. Hyvä vaihtoehto on myös, että tulostetaan vain suomenkieliset versiot osallistujille ja laitetaan englanninkielinen sivuversio nähtäville esitysmateriaalina esim. isolle näytölle heijastaen. Suomenkieliset tulosteet toimivat hyvin siihen, että osallistujat voivat halutessaan tehdä muistiinpanoja ja omia muistisääntöjään uusista suomalaisista sanoista.

Kieliklubin käytännön järjestelyt

Kieliklubin vetäminen vaatii jonkin verran resursseja ja valmistautumista, mutta tämän oppaan avulla pyritään helpottamaan suunnittelua ja toteutusta. Oppaasta löytyy käytännön ohjeita, vinkkejä ja valmiita kysymyksiä, joita voidaan hyödyntää suoraan tapaamisissa. Tarkoituksena on, että vetäminen olisi mahdollisimman helppoa ja matalan kynnyksen toimintaa.

Vetämisen osalta voidaan miettiä, voisiko vastuuta jakaa tai toteutusta tehdä yhdessä muiden kanssa. Esimerkiksi oppilaitosyhteistyö tarjoaa hyvän mahdollisuuden saada paikallisia opiskelijoita mukaan vetämään tai avustamaan kieliklubeissa. Näin opiskelijat saavat kokemusta ohjaamisesta, vuorovaikutuksesta ja monikulttuurisesta työstä, ja klubin toiminta vahvistuu uusien näkökulmien kautta.

Vastuuta voidaan jakaa myös muiden osallistujien kesken – esimerkiksi rooleja, kuten keskustelun vetäjä, kahvinkeittäjä tai materiaalien valmistelija, voidaan kierrättää. Yhteinen tekeminen lisää osallisuuden tunnetta ja helpottaa vetäjän työtä.

Suotavaa on, että isompi osallistujaryhmä jaetaan pienempiin, noin 3–5 hlöön ryhmiin ja jokaisella ryhmällä on tukihenkilö, jolla on riittävän hyvä suomen kielen taito. Tukihenkilö pystyy tukemaan keskustelun etenemistä ja auttamaan haastavien sanojen kanssa.

Kieliklubi pyritään toteuttamaan aina kasvokkain lähitapaamisina, jotta osallistujien välinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys vahvistuvat. Tapaamisissa luodaan ilmapiiri, jossa jokainen voi osallistua omalla tavallaan ja omalla kielitaidollaan. Tavoitteena on, että **vieraskieliset osallistujat pääsevät harjoittelemaan suomen kielen käyttöä matalalla kynnyksellä**, tutustumaan paikallisiin ja vahvistamaan tunnetta osallisuudesta yhteisöön.

Jokaiseen tapaamiseen on oma valmis teema, sisältäen sanastoa ja keskustelukysymyksiä.

Tapaamisen kesto kerrallaan noin 45–60 min.

Suositus pienryhmistä 3–5 hlöön ryhmiin ja riittävällä suomen kielen taidolla varustettu tukihenkilö mukaan ryhmään.

Vetäjänä toimiminen

Lähtökohtana on, että **kieliklubin vetäjän ei tarvitse olla kieltenopetuksen ammattilainen**. Toimintaa vedetään niin, että kuka tahansa voi onnistua vetäjänä. Tärkeintä on avoin ja kannustava asenne, kiinnostus ihmisiä kohtaan ja halu edistää vuorovaikutusta. Tapaamisissa hyödynnetään arkisia aiheita, keskustelua ja yhteistä tekemistä, ei muodollista opetusta. Voi olla hyvä tarkentaa myös osallistujille, että vetäjät eivät ole kielen opettajia eikä heidän ole tarkoituksenaan opettaa, muutoin kuin vertaiskeskustelun merkeissä. Näin vältämme myös mahdolliset väärinkäsitykset Kieliklubin tarkoituksesta osallistujien silmin.

Vetäjän tehtävänä on huolehtia siitä, että **kaikki pääsevät osallistumaan ja tulevat mukaan keskusteluun**. Tarvittaessa hidastetaan puhetta, käytetään eleitä ja toistoja, ja varmistetaan, että viestit ymmärretään. Jokaisessa tapaamisessa painotetaan yhdessä tekemistä, vuorovaikutusta ja myönteistä ilmapiiriä.

Tukikielen ja eleiden hyödyntäminen

Kieliklubin materiaaleissa on jokaisen teeman toisella sivulla tukikielenä myös englanti, mutta on tärkeä tunnistaa, että joskus puutteellisen kielitaidon vuoksi englantia ei voida hyödyntää edes tukikielenä. Tarvittaessa käytetään monipuolisia tapoja viestiä: puhutaan käsillä, hyödynnetään eleitä, mimiikkaa ja visualisointia. Tärkeää on rohkaista osallistujia käyttämään suomea ja kannustaa kokeilemaan ilman pelkoa virheistä.

Tarjoilut osana tapaamista

Tapaamisissa voi olla tarjoiluja, mutta ne eivät ole pakollisia. Tarjoilun merkitys on kuitenkin hyvä huomioida, sillä se luo rentoutta ja edistää keskustelua luonnollisesti. Kahvittelu ja pieni tarjoilu voivat toimia osana yhteistä tekemistä – esimerkiksi kahvin tai teen valmistaminen yhdessä tarjoaa luontevan hetken jutusteluun. Jos käytettävissä on budjettia, kahvitarjoiluja voidaan suositella, sillä ne lisäävät viihtyisyyttä ja madaltavat osallistumisen kynnystä. Harkitsemisen arvoista voi olla myös vapaaehtoinen nyyttäritoiminta, jossa jokainen osallistuu halutessaan tuomalla pientä purtavaa (tällöin voi olla hyvä huomioida myös mahdolliset allergiat ja informoida nyyttäritarjottavien sisällöistä paikan päällä pienillä lapuilla).

*Tutustu alla turvallisen tilan periaatteisiin ja
selkokielen käyttämiseen. Voit tulostaa tiivistyksen
nähtäville myös osallistujille.*

Turvallinen tila

Kieliklubissa noudatetaan turvallisen tilan periaatteita. Kaikkia kohdellaan kunnioitavasti, ja jokaiselle annetaan mahdollisuus tulla kuulluksi. Syrjivä tai loukkaava käytös ei ole sallittua. Luodaan yhdessä ympäristö, jossa on turvallista kokeilla, erehtyä, oppia ja rentoutua yhdessä.

- Jokaisella on oikeus olla äänessä – tai halutessaan myös hiljaa
- Korjaamme toisen sanomaa vain pyydettyäessä
- Oletamme hyvää toisista
- Saamme tehdä virheitä
- Saamme kertoa ajatuksemme ilman arvostelua
- Tuemme ja kannustamme toisiamme

Selkokielen käyttäminen

Kieliklubissa puhutaan selkeää ja rauhallista suomea, jotta kaikki pysyvät mukana keskustelussa. Selkosuomi ei tarkoita liian hidasta puhetta, vaan ystävällistä ja ymmärrettävää viestintää.

- Puhu rauhallisesti ja pidä taukoja lauseiden välillä.
- Käytä lyhyitä ja yksinkertaisia lauseita.
- Vältä vaikeita sanoja ja selitä uudet sanat tarvittaessa.
- Toista tärkeät asiat eri tavoilla.
- Käytä eleitä, ilmeitä ja esimerkkejä tukena.
- Puhu yksi asia kerrallaan - älä hypi aiheesta toiseen.
- Katsekontakti ja hymy auttavat viestintää.

Alustajien kutsuminen mukaan

Kieliklubiin voidaan valmiiden teemoittelujen lisäksi kutsua alustajia kertomaan esimerkiksi muita ulkomalaistaustaisia omasta kotoutumispolustaan, elämästään Suomessa tai paikallisia yrittäjiä ja järjestöjä palveluista ja alueen mahdollisuuksista. Alustajat voivat olla esimerkiksi paikallisia asukkaita, yhdistysten edustajia tai viranomaisia, jotka haluavat jakaa tietoa ja kokemuksia osallistujien tueksi.

On hyvä muistuttaa, että Kieliklubin tavoitteena ei ole virallinen tiedottaminen, vaan rento ja vuorovaikutteinen kohtaaminen, jossa osallistujat voivat kysyä, keskustella ja jakaa omia kokemuksiaan ja oppia. Alustukset voivat kuitenkin toimia hyvänä lisänä tapaamisen alussa herättelemässä ajatuksia ja keskustelua.

Alustajia pyydetään puhumaan selkeästi ja riittävän hitaasti, jotta kaikki ymmärtävät sisällön. Heitä kannustetaan käyttämään selkosuomea, esimerkkejä ja havain-

nollistamista – esimerkiksi kuvia, karttoja tai esineitä, jotka tukevat ymmärtämistä. Alustajalle voidaan etukäteen kertoa klubin periaatteista ja osallistujien kielitaidon tasosta. Näin varmistetaan, että alustus on helposti seurattava ja keskustelua herättävä. Jos mahdollista, alustukseen voidaan liittää pientä yhteistä tekemistä tai keskustelukysymyksiä, jotka tukevat osallistumista ja pitävät ilmapiirin avoimena sekä kannustavana.

Yleisiä alustuksen jälkeisiä kysymyksiä, joita voi käyttää keskustelun tukena

- Mitä ajatuksia tai kysymyksiä sinulle tuli tästä puheesta?
- Oliko tässä sinulle jotain uutta tai yllättävää?
- Onko sinulla omia kokemuksia tästä aiheesta?
- Miten tämä asia näkyy sinun arjessa?
- Mikä tässä oli sinusta kiinnostavaa tai hyödyllistä?
- Onko jotain, mistä haluaisit kuulla lisää?

Muita vinkkejä tapaamisiin

- Valmiiden teemojen lisäksi on mahdollista luoda myös uusia teemoja ja hyödyntää samaa rakennetta (sanasto, tukifraasit, keskustelukysymykset sekä lisäoptiona teemaan liittyvä pieni Suomi-info).
- Keskustella voi myös paikallisista palveluista, harrastusmahdollisuuksista, luontopoluista ja -nähtävyyksistä, julkisesta liikenteestä tai vaikka pankissa asioinnista – mikä vain tukee vieraskielisen kotoutumista ja paikallistuntemusta.
- Joskus kohtaamiset voivat olla toiminnallisempia ja sisältää myös yhteistä tekemistä: askartelua, ompelukerhotoimintaa, joulutorttujen leipomista tai vaikka luistelun kokeilua.

Osallistujilta voi myös kysyä, haluavatko he näyttää tai esitellä jotain toiminnallista omasta kulttuuristaan, jonka äärelle kaikki voivat kokoontua. Vain mielikuvitus on rajana, jos Kieliklubista haluaa tehdä aktiivisempaa. Keskustelua syntyy aina myös yhteisen tekemisen äärellä ja se kehittää myös arjen kielitaitoa.

Toivomme, että oppaan avulla saatte rakennettua antoisia ja rikastavia keskusteluja, joissa ihmiset pääsevät tutustumaan toisiinsa rennoissa tunnelmissa.

Antoisia keskusteluhetkiä!

Vapaa-aika

Free time





Sanasto

tavata	käydä kylässä	naapuri	ostokset
nähdä	mennä kahville	tapahtuma	ravintola
jutella	kahvila	ystävä	elokuva
viettää aikaa	mennä ulos	kaveri	puisto
olla yhdessä	harrastus	tuttu	retki

Minä tykkään käydä...
Käyn joka viikko...
Nautin siitä, kun voin...

Keskustelukysymyksiä

Miten sinun päivä on sujunut?	Onko sinulla jokin harrastus?
Oletko tehnyt jotain mukavaa viime aikoina?	Oletko käynyt retkellä metsässä?
Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?	Katsotko televisiota tai elokuvia?

Suomi-info

Suomalaiset eivät yleensä harrasta small talkia yhtä paljon kuin monissa muissa maissa. Aluksi suomalaiset voivat olla varautuneita. Tarvitaan aikaa, että luottamus syntyy. Small talkissa ei yleensä puhuta henkilökohtaisista asioista.

Hyviä aiheita vapaa-ajan keskusteluun

Sää – klassinen ja turvallinen aihe
Luonto ja ulkoilu – retkeily, mökkeily, marjastus, hiihto
Harrastukset – liikunta, lukeminen, käsityöt, musiikki
Ruoka ja juoma – suomalaiset ruoat, kahvi, leivonta
Matkailu Suomessa – suosikkipaikat, luontokohteet
Ajankohtaiset tapahtumat – festivaalit, urheilu, kulttuuri
TV-sarjat ja kirjat – erityisesti kotimaiset suosikit

Vältettäviä aiheita alussa

Politiikka
Raha ja palkka
Henkilökohtaiset perhesuhteet
Uskonto



Sanasto | Vocabulary

tavata – **to meet**

nähdä – **to see**

jutella – **to chat/to talk**

viettää aikaa – **to spend time**

olla yhdessä – **to be together**

käydä kylässä – **to visit someone**

mennä kahville – **to go for coffee**

kahvila – **café/coffee shop**

mennä ulos – **to go out**

harrastus – **hobby**

naapuri – **neighbour**

tapahtuma – **event**

ystävä – **friend**

kaveri – **buddy/pal**

tuttu – **acquaintance**

ostokset – **shopping**

ravintola – **restaurant**

elokuva – **movie/film**

puisto – **park**

retki – **trip/excursion**

Minä tykkään käydä... – **I like to go...**

Käyn joka viikko... – **I go every week...**

Nautin siitä, kun voin... – **I enjoy it when I can...**

Keskustelukysymyksiä | Conversation questions

Miten sinun päivä on sujunut? – **How has your day been?**

Oletko tehnyt jotain mukavaa viime aikoina? – **Have you done anything nice lately?**

Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla? – **What do you like to do in your free time?**

Onko sinulla jokin harrastus? – **Do you have a hobby?**

Oletko käynyt retkellä metsässä? – **Have you been on a hike in the forest?**

Katsotko tv:tä tai elokuvia? – **Do you watch TV or movies?**

Suomi-info | Information about Finland

Suomalaiset eivät yleensä harrasta small talkia yhtä paljon kuin monissa muissa maissa.

Finns usually don't engage in small talk as much as in many other countries.

Aluksi suomalaiset voivat olla varautuneita. Tarvitaan aikaa, että luottamus syntyy.

Finns can be reserved at first. It takes time for trust to form.

Small talkissa ei yleensä puhuta henkilökohtaisista asioista.

In small talk, personal matters are usually not discussed.

Hyviä aiheita vapaa-ajan keskusteluun | Good topics for free time conversation

Sää – klassinen ja turvallinen aihe
Weather – a classic and safe topic

Luonto ja ulkoilu – retkeily, mökkeily, marjastus, hiihto
Nature and outdoor activities – hiking, cottage life, berry picking, skiing

Harrastukset – liikunta, lukeminen, käsityöt, musiikki
Hobbies – sports, reading, handicrafts, music

Ruoka ja juoma – suomalaiset ruoat, kahvi, leivonta
Food and drink – Finnish foods, coffee, baking

Matkailu Suomessa – suosikkipaikat, luontokohteet
Travelling in Finland – favourite places, nature destinations

Ajankohtaiset tapahtumat, festivaalit, urheilu, kulttuuri
Current events – festivals, sports, culture

TV-sarjat ja kirjat – erityisesti kotimaiset suosikit
TV series and books – especially domestic favourites

Vältettäviä aiheita alussa | Topics to avoid at the beginning

Politiikka – **Politics**

Raha ja palkka – **Money and salary**

Henkilökohtaiset perhesuhteet – **Personal family relationships**

Uskonto – **Religion**

*Sää ja
vuodenajat*

*Weather and
seasons*





Sanasto

sää
vuodenaika
kevät
kesä
syksy
talvi
aurinkoinen
pilvinen
sateinen
luminen
tuulinen
kylmä
lämmin
kuuma

viileä
myrsky
pakkanen/pakkasta
jäätävä
ukkonen
sateenkaari
auringonlasku
auringonnousu
pimeä
valoisa
keskiyön aurinko
kaamos
lunta sataa
aurinko paistaa

Minusta paras vuodenaika on...
Talvella tykkään...
Kun sataa lunta, minä...

Kun ulkona on pimeää, minä yleensä...
Kesällä nautin siitä...

Keskustelukysymyksiä

Millainen sää on tänään?
Mikä vuodenaika on sinun suosikki ja miksi?
Mistä vuodenajasta sinä et tykkää?
Millainen on tyypillinen kesä Suomessa? Entä talvi?
Miten sää vaikuttaa sinun mielialaan tai arkeen?
Mitä sinä teet, kun on huono sää?
Onko suomalaisen säähän helppo vai vaikea tottua?

Suomi-info

Sää on todella yleinen keskustelun aihe ("small talk"). Ihmiset puhuvat säästä paljon! Pohjois-Suomessa (esimerkiksi Lappi) voi olla kesällä yli 70 päivää, jolloin aurinko ei laske ("yötön yö").

Pohjois-Suomessa on talvella kaamos. Silloin aurinko ei nouse lainkaan ja päivä on hyvin lyhyt.

Suomessa lämpötila voi vaihdella paljon: talvella jopa -30°C , kesällä noin $+20$ – 25°C .

Suomessa taivaalla voi nähdä revontulia syksyllä ja talvella.



Sanasto | Vocabulary

sää – weather	viileä – cool
vuodenaika – season	myrsky – storm
kevät – spring	pakkanen, pakkasta – below freezing/frosty
kesä – summer	jäätävä – icy
syksy – autumn/fall	ukkonen – thunder
talvi – winter	sateenkaari – rainbow
aurinkoinen – sunny	auringonlasku – sunset
pilvinen – cloudy	auringonnousu – sunrise
sateinen – rainy	pimeä – dark
luminen – snowy	valoisa – bright/light
tuulinen – windy	keskiyön aurinko – midnight sun
kylmä – cold	kaamos – polar night
lämmin – warm	lunta sataa – it's snowing
kuuma – hot	aurinko paistaa – the sun is shining

Minusta paras vuodenaika on... – **I think the best season is...**

Talvella tykkään... – **In winter I like to...**

Kun sataa lunta, minä... – **When it's snowing, I...**

Kun ulkona on pimeää, minä yleensä... – **When it's dark outside, I usually...**

Kesällä nautin siitä... – **In summer I enjoy...**

Keskustelukysymyksiä | Conversation questions

Millainen sää on tänään? – **What is the weather like today?**

Mikä vuodenaika on sinun suosikki ja miksi?

What is your favourite season and why?

Mistä vuodenaikasta sinä et tykkää? – **Which season you don't like?**

Millainen on tyypillinen kesä Suomessa? Entä talvi?

What is a typical summer like in Finland? And winter?

Miten sää vaikuttaa sinun mielialaan tai arkeen?

How does the weather affect your mood or daily life?

Mitä sinä teet, kun on huono sää?

What do you do when the weather is bad?

Onko suomalaiseseen säähän helppo vai vaikea tottua?

Is it easy or difficult to get used to Finnish weather?

Suomi-info | Information about Finland

Sää on todella yleinen keskustelun aihe ("small talk"). Ihmiset puhuvat säästä paljon!
Weather is a very common topic of conversation ("small talk"). People talk about the weather a lot!

Pohjois-Suomessa (esimerkiksi Lappi) voi olla kesällä yli 70 päivää, jolloin aurinko ei laske ("yötön yö").

In Northern Finland (for example Lapland), there can be over 70 days in summer when the sun does not set ("midnight sun").

Pohjois-Suomessa on talvella kaamos. Silloin aurinko ei nouse lainkaan ja päivä on hyvin lyhyt.

In Northern Finland there is kaamos in winter. During that time the sun does not rise at all and the day is very short.

Suomessa lämpötila voi vaihdella paljon: talvella jopa $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$, kesällä noin $+20\text{--}25\text{ }^{\circ}\text{C}$.

In Finland the temperature can vary a lot: in winter down to $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$, in summer around $+20\text{--}25\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Suomessa taivaalla voi nähdä revontulia syksyllä ja talvella.

In Finland you can see northern lights in the sky in autumn and winter.

Liikunta ja hyvinvointi

*Exercise and
well-being*





Sanasto

liikunta (liikkua)
hyvinvointi (voida hyvin)
urheilu
kunto (hyvä kunto >< huono kunto)
voima
tasapaino
syke
lihas
kävely
juoksu
uinti
avantouinti (uida talvella järvessä)
(kunto)sali
venytellä
hiihto

tanssi
jalkapallo
jääkiekko
urheilukenttä
uimahalli
hiki
hengästyä
palautua (levätä urheilun jälkeen)
rentoutua
jaksaminen
sienestää
marjastaa
kalastaa
pilkkiä (kalastaa talvella)

Minä käyn kävelyllä joka päivä.
Minä tykkään uida.
Minä käyn (kunto)salilla.

Minä venyttelen ennen liikuntaa.
Minä haluan olla hyvässä kunnossa.

Keskustelukysymyksiä

Mitä liikuntaa sinä harrastat?
Kuinka usein sinä harrastat liikuntaa?
Tykkäätkö sinä ryhmäliikunnasta?
Missä sinä liikut mieluiten?
Onko sinun kulttuurissa liikunta tärkeää?
Harrastavatko ihmiset paljon liikuntaa sinun kulttuurissa?

Suomi-info

Suomalaiset liikkuvat paljon ulkona, esimerkiksi metsässä ja puistossa.

Kaupungit ja kunnat tarjoavat edullisia liikuntapaikkoja: uimahallit, kuntosalit ja liikuntasalit.

Arkiliikuntaa arvostetaan. Kävely, pyöräily ja portaiden käyttö ovat suosittuja tapoja liikkua joka päivä.

Talvella liikutaan, oli sää mikä vain: ihmiset hiihtävät tai luistelevat.

Liikunta tukee mielenterveyttä. Jo lyhyt kävely voi parantaa oloa ja vähentää stressiä.



Sanasto | Vocabulary

liikunta (liikkua) – **exercise (to move/to exercise)**

hyvinvointi (voida hyvin) – **well-being (to feel well)**

urheilu – **sports**

kunto (hyvä kunto >< huono kunto) – **fitness (good shape >< poor shape)**

voima – **strength**

tasapaino – **balance**

syke – **heart rate/pulse**

lihas – **muscle**

kävely – **walking**

juoksu – **running**

uinti – **swimming**

avantouinti (uida talvella järvessä) – **ice swimming (to swim in a lake during winter)**

(kunto)sali – **gym**

venytellä – **to stretch**

hiihto – **skiing**

tanssi – **dance**

jalkapallo – **football/soccer**

jääkiekko – **ice hockey**

urheilukenttä – **sports field**

uimahalli – **swimming hall/indoor pool**

hiki – **sweat**

hengästyä – **to get out of breath**

palautua (levätä urheilun jälkeen) – **to recover (to rest after exercising)**

rentoutua – **to relax**

jaksaminen – **endurance/ability to cope**

sienestää – **to pick mushrooms**

marjastaa – **to pick berries**

kalastaa – **to fish**

pilkkiä (kalastaa talvella) – **to ice fish (to fish in winter)**

Minä käyn kävelyllä joka päivä. – **I go for a walk every day.**

Minä tykkään uida. – **I like to swim.**

Minä käyn (kunto)salilla. – **I go to the gym.**

Minä venyttelen ennen liikuntaa. – **I stretch before exercising.**

Minä haluan olla hyvässä kunnossa. – **I want to be in good shape.**

Keskustelukysymyksiä | Conversation questions

Mitä liikuntaa sinä harrastat? – **What kind of exercise do you do?**

Kuinka usein sinä harrastat liikuntaa? – **How often do you exercise?**

Tykkäätkö sinä ryhmäliikunnasta? – **Do you like group exercise?**

Missä sinä liikut mieluiten? – **Where do you prefer to exercise?**

Onko sinun kulttuurissa liikunta tärkeää? – **Is exercise important in your culture?**

Harrastavatko ihmiset paljon liikuntaa sinun kulttuurissa?

Do people exercise a lot in your culture?

Suomi-info | Information about Finland

Suomalaiset liikkuvat paljon ulkona, esimerkiksi metsässä ja puistossa.

Finns spend a lot of time being active outdoors, for example in forests and parks.

Kaupungit ja kunnat tarjoavat edullisia liikuntapaikkoja: uimahallit, kuntosalit ja liikuntasalit.

Cities and municipalities offer affordable sports facilities: swimming halls, gyms, and sports halls.

Arkiliikuntaa arvostetaan. Kävely, pyöräily ja portaiden käyttö ovat suosittuja tapoja liikkua joka päivä.

Everyday exercise is valued. Walking, cycling, and using the stairs are popular ways to be active every day.

Talvella liikutaan, oli sää mikä vain: ihmiset hiihtävät tai luistelevat.

In winter, people stay active no matter the weather: they go skiing or ice skating.

Liikunta tukee mielenterveyttä. Jo lyhyt kävely voi parantaa oloa ja vähentää stressiä.

Exercise supports mental health. Even a short walk can improve your mood and reduce stress.

Terveys ja sairastuminen

***Health and
getting sick***





Sanasto

sairastua
sairaus/tauti
olla kipeä
päänsärky (päästä särkee, päähän sattuu)
lihaskipu
vilunväristykset (tuntuu kylmältä, viluttaa)
kuumeinen >< kuumeeton
mitata kuume
väsynyt
pahoinvoiva (huono olo)
oksettaa
ripuli
tukkoinen (nenä tukossa)

hengitysvaikeus (vaikea hengittää)
ihottuma
infektio
virus
yskä
nuha
kurkkukipu
antibiootti
tulehdus
tartunta
särkylääke
levätä

Minulla on kuumetta.
Minulla on kurkku kipeä ja (minua) yskittää.
Minä olen ollut kipeä kolme päivää.

Minä kävin lääkärissä.
Minä sain antibioottikuurin.
Minä tarvitsen sairauslomaa töistä.

Keskustelukysymyksiä

Onko sinulla joskus ollut flunssa tai muu infektio?
Kun sinulla on flunssa, mitä sinä teet kotona? Miten sinä hoidat tautia?
Miten sinä estät tartuntaa? Mitä sinä teet, että sinä et tule kipeäksi?
Mitä sinun kulttuurissa tehdään kotona, kun joku on kipeä?

Kun kysyt oireita toiselta ihmiseltä

Onko sinulla kuumetta?
Yskittääkö sinua?
Vuotaako sinun nenä?

Sattuuko sinun kurkkuun?
Oletko sinä väsynyt?

Suomi-info

Flunssaa on eniten syksyllä ja talvella, kun ihmiset ovat paljon sisällä. Flunssassa lepo on tärkeää. Monet käyttävät lisäksi hunajaa, kuumaa juomaa ja kipu- ja kuume-lääkkeitä, kun he haluavat helpottaa omaa oloa.

Lyhyt sairastuminen: riittää yleensä, että sinä ilmoitat työnantajalle. Jos olet pidempään poissa, tarvitset lääkärintodistuksen (käytännöt voivat vaihdella eri työpaikoilla).



Sanasto | Vocabulary

sairastua – **to get sick**
sairaus/tauti – **illness/disease**
olla kipeä – **to be sick/to feel unwell**
päänsärky – **headache**
lihaskipu – **muscle ache/muscle pain**
vilunväristykset (tuntuu kylmältä, viluttaa) – **chills (feels cold, feeling chilly)**
kuumeinen >< kuumeeton – **feverish >< without fever**
mitata kuume – **to measure one's temperature**
väsynyt – **tired**
pahoinvoiva (huono olo) – **nauseous (feeling unwell)**
oksettaa – **to feel like vomiting**
ripuli – **diarrhea**
tukkoinen (nenä tukossa) – **congested (nose is blocked)**
hengitysvaikeus – **breathing difficulty**
ihottuma – **rash**
infektio – **infection**
virus – **virus**
yskä – **cough**
nuha – **runny nose**
kurkkukipu – **sore throat**
antibiootti – **antibiotic**
tulehdus – **inflammation**
tartunta – **infection/contagion**
särkylääke – **painkiller/pain medication**
levätä – **to rest**
Minulla on kuumetta. – **I have a fever.**

Minulla on kurkku kipeä ja (minua) yskittää.
I have a sore throat and I feel like coughing.

Minä olen ollut kipeä kolme päivää. – **I have been sick for three days.**
Minä kävin lääkärissä. – **I went to the doctor.**

Minä sain antibioottikuurin. – **I received a course of antibiotics.**
Minä tarvitsen sairauslomaa töistä. – **I need sick leave from work.**

Keskustelukysymyksiä | Conversation questions

Onko sinulla joskus ollut flunssa tai muu infektio?

Have you ever had the flu or another infection?

Kun sinulla on flunssa, mitä sinä teet kotona? Miten sinä hoidat tautia?

When you have the flu, what do you do at home? How do you treat the illness?

Miten sinä estät tartuntaa? Mitä sinä teet, että sinä et tule kipeäksi?

How do you prevent infection? What do you do to avoid getting sick?

Mitä sinun kulttuurissa tehdään kotona, kun joku on kipeä?

What is done in your culture at home when someone is sick?

Kun kysyt oireita toiselta ihmiseltä | When you ask someone about their symptoms

Onko sinulla kuumetta? – **Do you have a fever?**

Yskittääkö sinua? – **Do you feel like coughing?**

Vuotaako sinun nenä? – **Is your nose running?**

Sattuuko sinun kurkkuun? – **Does your throat hurt?**

Oletko sinä väsynyt? – **Are you tired?**

Suomi-info | Information about Finland

Flunssaa on eniten syksyllä ja talvella, kun ihmiset ovat paljon sisällä.

The flu is most common in autumn and winter, when people spend a lot of time indoors.

Flunssassa lepo on tärkeää. Monet käyttävät lisäksi hunajaa, kuumaa juomaa ja kipua- ja kuumelääkkeitä, kun he haluavat helpottaa omaa oloa.

Rest is important when you have the flu. Many people also use honey, hot drinks, and pain or fever medicines when they want to ease their symptoms.

Lyhyt sairastuminen: riittää yleensä, että sinä ilmoitat työnantajalle. Jos olet pidempään poissa, tarvitset lääkärintodistuksen (käytännöt voivat vaihdella eri työpaikoilla).

For a short illness, it is usually enough just to inform your employer. If you are away for a longer period, you need a doctor's certificate (practices may vary between workplaces).

Ravinto ja ruoka

*Nutrition
and food*





Sanasto

ravinto
ruoka
ateria
nälkä
jano
kasvikset
hedelmät
kala
kana
liha
vilja
puuro
ruisleipä
sokeri

suola
ruokavalio
terveellinen >< epäterveellinen
vitamiini
hiilihydraatti
proteiini
kahvi
mehu
vesi
maito
aamupala
lounas
päivällinen

Minä syön kolme ateriaa päivässä.
Minä juon vettä, kun minulla on jano.
Minä tykkään hedelmistä ja kasviksista.

Minä yritän syödä terveellisesti.
Minä en syö paljon sokeria.

Keskustelukysymyksiä

Onko sinulla joskus ollut flunssa tai muu infektio?
Kun sinulla on flunssa, mitä sinä teet kotona? Miten sinä hoidat tautia?
Miten sinä estät tartuntaa? Mitä sinä teet, että sinä et tule kipeäksi?
Mitä sinun kulttuurissa tehdään kotona, kun joku on kipeä?

Kun kysyt oireita toiselta ihmiseltä

Onko sinulla kuumetta?
Yskittääkö sinua?
Vuotaako sinun nenä?

Sattuuko sinun kurkkuun?
Oletko sinä väsynyt?

Suomi-info

Flunssaa on eniten syksyllä ja talvella, kun ihmiset ovat paljon sisällä. Flunssassa lepo on tärkeää. Monet käyttävät lisäksi hunajaa, kuumaa juomaa ja kipu- ja kuume-lääkkeitä, kun he haluavat helpottaa omaa oloa.

Lyhyt sairastuminen: riittää yleensä, että sinä ilmoitat työnantajalle. Jos olet pidempään poissa, tarvitset lääkärintodistuksen (käytännöt voivat vaihdella eri työpaikoilla).



Sanasto | Vocabulary

ravinto – **nutrition**

ruoka – **food**

ateria – **meal**

nälkä – **hunger**

jano – **thirst**

kasvikset – **vegetables**

hedelmät – **fruits**

kala – **fish**

kana – **chicken**

liha – **meat**

vilja – **grain**

puuro – **porridge**

ruisleipä – **rye bread**

sokeri – **sugar**

suola – **salt**

ruokavalio – **diet**

terveellinen >< epäterveellinen – **healthy >< unhealthy**

vitamiini – **vitamin**

hiilihydraatti – **carbohydrate**

proteiini – **protein**

kahvi – **coffee**

mehu – **juice**

vesi – **water**

maito – **milk**

aamupala – **breakfast**

lounas – **lunch**

päivällinen – **dinner**

Minä syön kolme ateriaa päivässä. – **I eat three meals a day.**

Minä juon vettä, kun minulla on jano. – **I drink water when I am thirsty.**

Minä tykkään hedelmistä ja kasviksista. – **I like fruits and vegetables.**

Minä yritän syödä terveellisesti. – **I try to eat healthy.**

Minä en syö paljon sokeria. – **I don't eat much sugar.**

Keskustelukysymyksiä | Conversation questions

Mitä sinä syöt aamupalaksi? – **What do you eat for breakfast?**

Millainen ruoka on sinun mielestä terveellistä?

What kind of food do you think is healthy?

Tykkäätkö sinä suomalaisesta ruoasta? – **Do you like Finnish food?**

Mikä on sinun lempiruoka? – **What is your favourite food?**

Mistä ruoasta sinä et tykkää? – **What food you don't like?**

Mitä ruokaa sinun omassa maassa syödään usein?

What food is often eaten in your home country?

Onko ruokailutavat erilaiset sinun kotimaassa kuin Suomessa?

Are eating habits different in your home country compared to Finland?

Oletko sinä huomannut muutosta olossa, jos syöt eri tavalla kuin sinun kotimaassa?

Have you noticed a change in how you feel if you eat differently than in your home country?

Suomi-info | Information about Finland

Suomessa syödään paljon kalaa, perunaa ja täysjyväviljaa. Ne ovat perinteisiä ja terveellisiä perusruokia.

In Finland, people eat a lot of fish, potatoes, and whole grains. These are traditional and healthy foods.

Kasviksia ja marjoja syödään ympäri vuoden, myös pakasteina.

Vegetables and berries are eaten all year round, also as frozen products.

Suomalaiset juovat paljon kahvia. Suomessa juodaan kahvia eniten maailmassa.

Finns drink a lot of coffee. Finland consumes the most coffee in the world.

Suomalainen kulttuuri

*Finnish
culture*





Sanasto

hiljaisuus	luonto
sauna	metsä
tasa-arvo	pihatyöt
rehellisyys	sisu
suoruus	kierrätys
täsmällinen	koti-ilta
vaatimaton	oma tila
kohtelias	kirjasto
luotettava	julkiset palvelut
itsenäisyys	sääntöjen noudattaminen
rauhallinen	luottamus viranomaisiin

Minä tykkään...	Täällä on mukavaa...
Minä en tykkää...	Täällä ei ole mukavaa...
Minulle oli yllättävää..	Oli vaikea tottua...

Keskustelukysymyksiä

Millainen oli sinun ensimmäinen ajatus suomalaisesta kulttuurista?
Mikä on yllättänyt sinut Suomessa?
Mikä tuntuu helpolta suomalaisessa arjessa? Entä mikä tuntuu vaikealta?
Miltä sinusta tuntuu suomalaisten hiljaisuus?
Onko täsmällisyys sinun mielestä tärkeää? Miksi on tai miksi ei ole?

Suomi-info

Sisällä kengät otetaan pois.

Sauna on todella suosittu.

Salmiakki ja lakritsi ovat suosittuja herkkuja.

Suomalaisille on tärkeää hiljaisuus ja oma rauha.

Usein bussipysäkillä suomalaiset seisovat parin metrin päässä toisistaan. Oma tila on tärkeä.

Suomessa roskat lajitellaan eli kierrätetään. Esimerkiksi muoviroskasta tehdään uusi muovituote.



Sanasto | Vocabulary

hiljaisuus – **silence**
sauna – **sauna**
tasa-arvo – **equality**
rehellisyys – **honesty**
suoruus – **directness**

täsmällinen – **punctual**
vaatimaton – **modest**
kohtelias – **polite**
luotettava – **reliable**
itsenäisyys – **independence**

rauhallinen – **calm/peaceful**
luonto – **nature**
metsä – **forest**

pihatyöt – **yard work**
sisu – **sisu (Finnish grit/persistence)**
kierrätys – **recycling**
koti-ilta – **a night/evening at home**
oma tila – **personal space**

kirjasto – **library**
julkiset palvelut – **public services**
sääntöjen noudattaminen – **following rules**
luottamus viranomaisiin – **trust in authorities**

Minä tykkään... – **I like...**
Minä en tykkää... – **I don't like...**
Minulle oli yllättävää... – **It was surprising to me...**
Täällä on mukavaa... – **It is nice here...**
Täällä ei ole mukavaa... – **It is not nice here...**
Oli vaikea tottua... – **It was difficult to get used to...**

Keskustelukysymyksiä | Conversation questions

Millainen oli sinun ensimmäinen vaikutelma suomalaisesta kulttuurista?
What was your first impression of Finnish culture?

Mikä on yllättänyt sinut Suomessa? – **What has surprised you in Finland?**

Mikä tuntuu helpolta suomalaisessa arjessa? Entä mikä tuntuu vaikealta?
What feels easy in everyday Finnish life? And what feels difficult?

Miltä sinusta tuntuu suomalaisten hiljaisuus?
How do you feel about Finnish silence?

Onko täsmällisyys sinun mielestä tärkeää? Miksi on tai miksi ei ole?
Do you think punctuality is important? Why or why not?

Suomi-info | Information about Finland

Sisällä kengät otetaan pois.
Shoes are taken off indoors.

Sauna on todella suosittu.
The sauna is very popular.

Salmiakki ja lakritsi ovat suosittuja herkkuja.
Salmiakki and licorice are popular treats.

Suomalaiset tykkäävät hiljaisuudesta ja omasta rauhasta.
Finns like silence and their own peace.

Usein bussipysäkillä suomalaiset seisovat parin metrin päässä toisistaan. Oma tila on tärkeä.
At bus stops, Finns often stand a couple of meters apart. Personal space is important.

Suomessa roskat lajitellaan eli kierrätetään. Esimerkiksi muoviroskasta tehdään uusi muovituote.
In Finland, waste is sorted, meaning it is recycled. For example, plastic waste is made into a new plastic product.

Tunteet Emotions





Sanasto

iloinen	levoton
rakastunut (rakastaa)	ilmeetön (ei ilmettä kasvoilla)
kiitollinen	epävarma
innostunut	häpeissään
helpottunut	epätoivoinen
luottavainen	toivoton
toiveikas	surullinen
rauhallinen	ahdistunut
yllättynyt	pelokas
onnellinen	vihainen
positiivinen >< negatiivinen	

Joskus olen... (iloinen/surullinen/helpottunut)
Kun näen, että toinen henkilö on... (surullinen, vihainen, innostunut)
Muistan tilanteen, jossa minä olin...
Kun minusta tuntuu... (iloiselta/innostuneelta)

Keskustelukysymyksiä

Näyttävätkö hmiset mielestäsi helposti omia tunteitaan?
Mitkä asiat tuovat sinulle iloa arjessa?
Onko sinun helppo näyttää positiivisia tunteita muille?
Mitä sinä teet, kun kohtaat haasteita (vaikean tilanteen)?
Mitä sinä teet, jos sinulla on voimakas tunne ja haluat rauhoittua?

Suomi-info

Suomalaiset eivät aina näytä tunteitaan vahvasti. Se ei tarkoita, että he eivät tunne tai välitä.

Suomalainen voi olla aluksi varautunut. Kun luottamus syntyy, suomalainen on hyvä ystävä.

Rauhallinen käytös on tavallista. Moni tarvitsee aikaa ennen kuin avautuu uusille ihmisille.

Rehellisyys ja suora puhe ovat tärkeitä.



Sanasto | Vocabulary

iloinen – **happy**
rakastunut (rakastaa) – **in love (to love)**
kiitollinen – **grateful**
innostunut – **excited**
helpottunut – **relieved**
luottavainen – **confident/trusting**
toiveikas – **hopeful**

rauhallinen – **calm**
yllättynyt – **surprised**
onnellinen – **happy/joyful**
positiivinen >< negatiivinen – **positive >< negative**
levoton – **restless**
ilmeetön (ei ilmettä kasvoilla) – **expressionless (no expression on the face)**

epävarma – **unsure/uncertain**
häpeissään – **ashamed**
epätoivoinen – **desperate**
toivoton – **hopeless**
surullinen – **sad**
ahdistunut – **anxious**
pelokas – **frightened/scared**
vihainen – **angry**

Joskus olen... (iloinen/surullinen/helpottunut)
Sometimes I am... (happy/sad/relieved)

Kun näen, että toinen henkilö on... (surullinen, vihainen, innostunut)
When I see that another person is... (sad, angry, excited)

Muistan tilanteen, jossa minä olin...
I remember a situation where I was...

Kun minusta tuntuu... (iloiselta/innostuneelta)
When I feel... (happy/excited)

Keskustelukysymyksiä | Conversation questions

Näyttääkö ihmiset mielestäsi helposti omia tunteitaan?

Do people, in your opinion, show their emotions easily?

Mitkä asiat tuovat sinulle iloa arjessa?

What brings you joy in everyday life?

Onko sinun helppo näyttää positiivisia tunteita muille?

Is it easy for you to show positive emotions to others?

Mitä sinä teet, kun kohtaat haasteita (vaikean tilanteen)?

What do you do when you face challenges (a difficult situation)?

Mitä sinä teet, jos sinulla on voimakas tunne ja haluat rauhoittua?

What do you do when you have a strong emotion and want to calm down?

Suomi-info | Information about Finland

Suomalaiset eivät aina näytä tunteitaan vahvasti. Se ei tarkoita, että he eivät tunne tai välitä.

Finns do not always show their emotions strongly. That doesn't mean they don't feel or care.

Suomalainen voi olla aluksi varautunut. Kun luottamus syntyy, suomalainen on hyvä ystävä.

A Finnish person may be reserved at first. Once trust is built, a Finn is a good friend.

Rauhallinen käytös on tavallista. Moni tarvitsee aikaa ennen kuin avautuu uusille ihmisille.

Calm behavior is common. Many people need time before opening up to new people.

Rehellisyys ja suora puhe ovat tärkeitä. Honesty and direct speech are important.

Rehellisyys ja suora puhe ovat tärkeitä.

Honesty and direct speech are important.

Työkulttuuri ja vuorovaikutus

*Work culture
and interactions*





Sanasto

kokous
palaveri
tiimi
esihenkilö (tai esimies)
työkaveri/kollega
työtehtävä
vastuu
ohje
antaa palautetta
saada palautetta
kysyä apua
sopia yhdessä
tehdä yhteistyötä

työvuoro
tauko
lounas
aikataulu
määräaika (dedis)
suunnitelma
muutos
ilmoittaa poissaolosta
vaihtaa työvuoroa
perehdytys
turvallisuusohje
ongelmatilanne
ratkaisu

Monelta palaveri alkaa?
Missä kokoushuone on?
Voitko auttaa?
Voinko vaihtaa vuoroa?

Voitko näyttää, miten tämä tehdään?
Voidaanko pitää tauko nyt?
Olen tänään kipeä. Miten ilmoitan poissaolosta?

Keskustelukysymyksiä

Millainen sinun mielestä on suomalainen työkuulttuuri?
Onko sinusta hyvä, että esihenkilö ja työntekijät puhuvat toisilleen melko tasavertaisesti?
Onko sinulle helppoa pyytää apua suomalaiselta työkaverilta?
Tykkäätkö siitä, että työ ja vapaa-aika pidetään Suomessa selvästi erillään?
Onko sinusta hyvä, että kaikki tulevat ajoissa töihin?
Mikä on sinun mielestä paras asia suomalaisessa työkuulttuurissa?

Suomi-info

Täsmällisyys on tärkeää. Työt ja palaverit alkavat ajallaan, ja myöhästyminen on harvinaista.

Suomessa on yleensä matala hierarkia esihenkilön ja työntekijän välillä. Työpaikalla ihmiset kutsuvat toisiaan yleensä etunimellä.

Itsenäinen työskentely on tavallista. Oletus on, että työntekijä tekee oman työnsä ilman jatkuvaa valvontaa. Ihmiset auttavat toisiaan, kun joku kysyy apua.

Työturvallisuus on tärkeää, ja ohjeita noudatetaan tarkasti.



Sanasto | Vocabulary

kokous – **meeting**

palaveri – **meeting/discussion meeting**

tiimi – **team**

esihenkilö (tai esimies) – **supervisor/manager**

työkaveri/kollega – **coworker/colleague**

työtehtävä – **work task/job assignment**

vastuu – **responsibility**

ohje – **instruction/guideline**

antaa palautetta – **to give feedback**

saada palautetta – **to receive feedback**

kysyä apua – **to ask for help**

sopia yhdessä – **to decide/agree together**

tehdä yhteistyötä – **to cooperate/to work together**

työvuoro – **work shift**

tauko – **break**

lounas – **lunch**

aikataulu – **schedule**

määräaika (dedis) – **deadline**

suunnitelma – **plan**

muutos – **change**

ilmoittaa poissaolosta – **to report an absence**

vaihtaa työvuoroa – **to swap a shift**

perehdytys – **orientation/onboarding**

turvallisuusohje – **safety instruction**

ongelmatilanne – **problem situation**

ratkaisu – **solution**

Monelta palaveri alkaa? – **What time does the meeting start?**

Missä kokoushuone on? – **Where is the meeting room?**

Voitko auttaa? – **Can you help?**

Voitko näyttää, miten tämä tehdään? – **Can you show me how this is done?**

Voinko vaihtaa vuoroa? – **Can I swap a shift?**

Voidaanko pitää tauko nyt? – **Could we take a break now?**

Olen tänään kipeä. Miten ilmoitan poissaolosta?

I am sick today. How do I report an absence?

Keskustelukysymyksiä | Conversation questions

Millainen sinun mielestä on suomalainen työkuulttuuri?

What do you think Finnish work culture is like?

Onko sinusta hyvä, että esihenkilö ja työntekijät puhuvat toisilleen melko tasavertaisesti?

Do you think it is good that supervisors and employees speak to each other quite equally?

Onko sinulle helppoa pyytää apua suomalaiselta työkaverilta?

Is it easy for you to ask a Finnish coworker for help?

Tykkäätkö siitä, että työ ja vapaa-aika pidetään Suomessa selvästi erillään?

Do you like that work and free time are kept clearly separate in Finland?

Onko sinusta hyvä, että kaikki tulevat ajoissa töihin?

Do you think it is good that everyone arrives at work on time?

Mikä on sinun mielestä paras asia suomalaisessa työkuulttuurissa?

What do you think is the best thing about Finnish work culture?

Suomi-info | Information about Finland

Täsmällisyys on tärkeää. Työt ja palaverit alkavat ajallaan, ja myöhästyminen on harvinaista.

Punctuality is important. Work and meetings start on time, and being late is rare.

Suomessa on yleensä matala hierarkia esihenkilön ja työntekijän välillä. Työpaikalla ihmiset kutsuvat toisiaan yleensä etunimellä.

In Finland, the hierarchy between supervisors and employees is usually low. At workplaces people usually call each other by their first names.

Itsenäinen työskentely on tavallista. Oletus on, että työntekijä tekee oman työnsä ilman jatkuvaa valvontaa. Ihmiset auttavat toisiaan, kun joku kysyy apua.

Independent work is common. It is expected that employees do their work without constant supervision. People help each other when someone asks for help.

Työturvallisuus on tärkeää, ja ohjeita noudatetaan tarkasti.

Work safety is important, and instructions are followed carefully.

Tapaturmat ja kipu

*Accidents
and pain*





Sanasto

tapaturma
kipu (sattua/olla kipeä)
haava
mustelma
murtuma (luu menee rikki)
palovamma (polttaa iho)
liukastua
selkäkipu
nivel
turvotus
venähtää

lievä
kova
voimakas
jomottava
sykkivä
viiltävä
polttava
pistävä
kipu voimistuu/kasvaa
kipu helpottaa

Minä satutin jalkani.
Minulla on selkä kipeä.
Minä kaaduin ja tuli mustelma.
Kävin lääkärissä tapaturman jälkeen.
Minä otin kipulääkettä.

VOIT MYÖS KYSYÄ TOISELTA:
Sattuuko (sinua) johonkin?
Missä sinulla on kipua?
Voitko sinä liikkua normaalisti?
Tarvitsetko sinä apua?

Keskustelukysymyksiä

Oletko sinä joskus satuttanut itsesi? Mitä tapahtui?
Tiedätkö sinä miten toimia, jos tulee iso tapaturma?
Menetkö sinä lääkäriin, jos sinulla on kipua?
Miten sinun kotimaassa ajatellaan kivusta ja sairastumisesta?
Onko se erilaista kuin Suomessa?
Mikä on outo tai yllättävä tapaturma, joka sinulle on sattunut?
Miten pidät huolta omasta turvallisuudesta?

Suomi-info

Suomalaiset arvostavat itsenäisyyttä, esimerkiksi pienet tapaturmat hoidetaan usein itse kotona (esim. kylmäpakkaus, särkylääke).

Suomessa ihmiset hakevat nopeasti apua, jos kipu on voimakasta tai tapahtuu tapaturma.

Talvella ihmiset liukastuvat ja kaatuvat usein. Se on normaali osa talvea, ei häpeällinen tilanne.

OMA TERVEYSASEMA | OWN HEALTH CENTER

Auki päivällä. Normaalit terveysasiat ja tapaturmat, jotka eivät ole hätätilanteita.

Open during the day. For regular health issues and accidents that are not emergencies.

PÄIVYSTYSAPU 116 117 | EMERGENCY HEALTH ADVICE 116 117

Neuvoo, kun oma terveysasema on kiinni (ilta, viikonloput, pyhäpäivät). Kiireelliset terveysongelmat (esimerkiksi kova kipu) tai tapaturmat, jotka eivät ole hätätilanteita.

Gives advice when your own health center is closed (evenings, weekends, holidays). For urgent but non-emergency health problems (for example strong pain) or accidents.

HÄTÄNUMERO 112 | EMERGENCY NUMBER 112

Soita hätätilanteessa, kun tarvitaan poliisia, ambulanssia tai nopeaa apua.

Call in an emergency when police, an ambulance, or quick help is needed.



Sanasto | Vocabulary

tapaturma – **accident**

kipu (sattua/olla kipeä) – **pain (to hurt/to be sore)**

haava – **wound/cut**

mustelma – **bruise**

murtuma (luu menee rikki) – **fracture (a bone breaks)**

palovamma (polttaa iho) – **burn (skin gets burned)**

liukastua – **to slip**

selkäkipu – **back pain**

nivel – **joint**

turvotus – **swelling**

venähtää – **to sprain/to strain**

lievä – **mild**

kova – **strong**

voimakas – **intense**
jomottava – **throbbing**
sykkivä – **pulsating**
viiltävä – **sharp (cutting)**
polttava – **burning**
pistävä – **stabbing**
kipu voimistuu/kasvaa – **the pain gets stronger/increases**
kipu helpottaa – **the pain eases/gets better**

Minä satutin jalkani. – **I hurt my leg.**
Minulla on selkä kipeä. – **My back is sore/I have back pain.**
Minä kaaduin ja tuli mustelma. – **I fell and got a bruise.**
Kävin lääkärissä tapaturman jälkeen. – **I went to the doctor after the accident.**
Minä otin kipulääkettä. – **I took a painkiller.**

VOIT MYÖS KYSYÄ TOISELTA - YOU CAN ALSO ASK OTHERS:

Sattuuko (sinua) johonkin? - **Are you hurt (somewhere)?**
Missä sinulla on kipua? - **Where are you hurt/Where does it hurt?**
Voitko sinä liikkua normaalisti? - **Can you move normal?**
Tarvitsetko sinä apua? - **Do you need help?**

Keskustelukysymyksiä | Conversation questions

Oletko sinä joskus satuttanut itsesi? Mitä tapahtui?
Have you ever injured yourself? What happened?

Tiedätkö sinä miten toimia, jos tulee iso tapaturma?
Do you know how to act if a major accident happens?

Menetkö sinä lääkäriin, jos sinulla on kipua?
Do you go to the doctor if you have pain?

Miten sinun kotimaassa ajatellaan kivusta ja sairastumisesta? Onko se erilaista kuin Suomessa?
How are pain and illness viewed in your home country? Is it different from Finland?

Mikä on outo tai yllättävä tapaturma, joka sinulle on sattunut?
What is a strange or surprising accident that has happened to you?

Miten pidät huolta omasta turvallisuudesta?
How do you take care of your own safety?

Suomi-info | Information about Finland

Suomalaiset arvostavat itsenäisyyttä, esimerkiksi pienet tapaturmat hoidetaan usein itse kotona (esim. kylmäpakkauksella, särkylääkkeellä).

Finns value independence; for example, small accidents are often treated at home (e.g., with a cold pack, painkiller).

Suomessa ihmiset hakevat nopeasti apua, jos kipu on voimakasta tai tapahtuu tapaturma.

In Finland people seek help quickly if the pain is strong or an accident happens.

Talvella ihmiset liukastuvat ja kaatuvat usein. Se on normaali osa talvea, ei häpeällinen tilanne.

In winter people often slip and fall. It is a normal part of winter, not something shameful.

Juhlapyhät ja erityiset päivät

*Holidays and
special days*





Sanasto

joulu
joulutorttu
pipari
joulukalenteri/suklaakalenteri
itsenäisyyspäivä
Suomen lippu; liputus
linnan juhlat
munkki
tippaleipä
pääsiäinen
mämmi
virpoa/virpominen
suklaamuna

helatorstai
loppiainen
laskiainen
äitienpäivä
isänpäivä
juhannus
nuotio/kokko
kynttilä
vappu
vappumarssi
ilmapallo
sima

Keskustelukysymyksiä

Mitkä ovat sinun lempijuhlapäivät? Miksi?

Miten sinä juhlit yleensä? Voit valita mistä juhlasta kerrot (esimerkiksi joulu/juhannus/vappu).

Onko sinun kotimaassa samanlaisia juhlia kuin Suomessa?

Mitä ruokaa sinä syöt juhlapyhinä Suomessa? Entä sinun kotimaassa?

Miten suomalaiset viettävät joulua/juhannusta/vappua?

Suomi-info

Juhannukseen kuuluu mökki, sauna, kokko ja yötön yö (aurinko ei laske).

Suomalainen vappu sisältää munkkia, simaa ja piknikit.

Laskiaisen suomalaisia perinteitä ovat pulkkamäki, hernekeitto ja laskiaispulla.



Sanasto | Vocabulary

joulu – **Christmas**

joulutorttu – **Christmas tart**

pipari – **gingerbread cookie**

joulukalenteri/suklaakalenteri – **Christmas calendar/chocolate calendar**

itsenäisyyspäivä – **Independence Day**

Suomen lippu (liputus) – **Finnish flag (flag flying)**

linnan juhlat – **the Presidential Independence Day Reception (“Castle Ball”)**

kynttilä – **candle**

vappu – **May Day**

vappumarssi – **May Day march**

ilmapallo – **balloon**

sima – **mead (traditional May Day drink)**

munkki – **doughnut**

tippaleipä – **funnel cake**

pääsiäinen – **Easter**

mämmi – **traditional Finnish Easter dessert**

suklaamuna – **chocolate egg**

virpoa (virpominen) – **Easter tradition where children give decorated willow branches and receive treats**

helatorstai – **Ascension Day**

loppiainen – **Epiphany**

laskiainen – **Shrove Tuesday**

äitienpäivä – **Mother’s Day**

isänpäivä – **Father’s Day**

juhannus – **Midsummer**

nuotio/kokko – **bonfire/Midsummer bonfire**

Keskustelukysymyksiä | Conversation questions

Mitkä ovat sinun lempijuhlapäivät?

Miksi? What are your favourite holidays? Why?

Miten sinä juhlit yleensä? Voit valita mistä juhlasta kerrot (esimerkiksi joulu/juhannus/vappu).

How do you usually celebrate? You can choose which holiday to talk about (for example Christmas/Midsummer/May Day).

Onko sinun kotimaassa samanlaisia juhlia kuin Suomessa?

Are there similar holidays in your home country as in Finland?

Mitä ruokaa sinä syöt juhlapyhinä Suomessa? Entä sinun kotimaassa?

What food do you eat on holidays in Finland? And in your home country?

Miten suomalaiset viettävät joulua/juhannusta/vappua?

How do Finns celebrate Christmas/Midsummer/May Day?

Suomi-info | Information about Finland

Juhannukseen kuuluu mökki, sauna, kokko ja yötön yö (aurinko ei laske).

Midsummer includes a cottage, sauna, a bonfire and the midnight sun (the sun doesn't set).

Suomalainen vappu sisältää munkkia, simaa ja piknikit.

A Finnish May Day includes doughnuts, mead and picnics.

Laskiaisen suomalaisia perinteitä ovat pulkkamäki, hernekeitto ja laskiaispulla.

Traditional Finnish Shrove Tuesday customs include sledding, pea soup and laskiaispulla (Shrove bun).

Juhlapyhät | Holidays

Päivä/Date	Suomeksi	In English
1.1.	Uudenvuodenpäivä – Vuosi alkaa rauhallisesti perheen tai ystävien kanssa. Katsotaan ilotulituksia ja tehdään lupauksia.	New Year's Day – The year begins peacefully with family or friends. Fireworks and resolutions are common.
6.1.	Loppiainen – Kristillinen juhla, johon joulu loppuu.	Epiphany – Christian holiday marking the end of the Christmas season.
Liikkuva/ mobile	Pääsiäinen – Virpominen, suklaamunat ja kevään juhliminen.	Easter – “Virpominen”, chocolate eggs, and celebration of spring.
Liikkuva/ mobile	Pitkäperjantai – Hiljainen päivä, jolloin muistetaan Jeesuksen ristiin-naulitsemista.	Good Friday – A solemn day commemorating the crucifixion of Jesus.
Liikkuva/ mobile	Helatorstai – Kristillinen juhla 40 päivää pääsiäisestä.	Ascension Day – Christian holiday 40 days after Easter.
Liikkuva/ mobile	Helluntai – Muistetaan Pyhän Hengen saapumista.	Pentecost – Commemorates the Holy Spirit descending upon the apostles.
Kesäkuun 3. viikonloppu	Juhannus – Mökillä, saunassa ja juhannuskokon äärellä.	Midsummer – Celebrated at cottages with sauna and bonfires.
Marraskuun alku	Pyhäinpäivä – Muistetaan edesmenneitä. Viedään kynttilät haudalle.	All Saints' Day – Remembering the deceased with candles at graves.
6.12.	Itsenäisyyspäivä – Suomen itsenäisyyden juhla, kynttilät ja presidentin juhlavastaanotto.	Independence Day – Celebration of Finland's independence, candles and presidential reception.
24.–26.12.	Joulu – Perhejuhla, jouluruoka, sauna, lahjat ja joulupukki.	Christmas – Family celebration with food, sauna, gifts, and Santa Claus.

Muita juhlapyhiä | Other celebratory days

Päivä/Date	Suomeksi	In English
5.2.	Runebergin päivä – Syödään Runebergin torttuja.	Runeberg Day – People eat Runeberg cakes.
14.2.	Ystävänpäivä – Suomessa juhlitaan ystävyyttä enemmän kuin romantiikkaa.	Valentine's Day – Focuses more on friendship than romance.
Liikkuva/ mobile	Laskiainen – Pulkkamäki, hernekeitto ja laskiaispullat.	Shrove Tuesday – Sledding, pea soup and Shrove buns.
Lokakuu– marraskuu	Kekri – Vanha sadonkorjuujuhla, samanlainen kuin Halloween.	Kekri – Old Finnish harvest festival, similar to Halloween.

eduJyväskylä®



jamk

GRADIA